

# DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH



COUNTY OF SAN BERNARDINO

Nutrition Program  
351 North Mt. View Avenue, First Floor ..... San Bernardino, CA 92415-0010  
(909) 387-6320 ..... Fax (909) 387-6899

JAMES A. FELTEN, MPA  
Public Health Director

ERIC K. FRYKMAN, MD, MPH, MBA  
Health Officer

## "Strong Bones, Healthy Family"

The Strong Bones, Healthy Family Campaign sponsored by the San Bernardino County Department of Public Health, Nutrition Program, and California Project LEAN have successfully completed their 4<sup>th</sup> year of service to the Latino community.

With the message: "Add one extra glass of 1% milk to your daily meals and be physically active everyday to prevent osteoporosis," the Strong Bones, Healthy Family Campaign is working to improve the quality of life for Latino families. In the last four years the program has provided information and training to more than 2,000 women in the San Bernardino area. An important aspect of the campaign includes promotoras. They are trained community health workers who teach small-group educational classes about osteoporosis prevention, food sources of calcium, and physical activity.

Initially, the project was launched in 2000 in the cities of Bloomington and Colton as a pilot project. This last year, the program has been extended to Hesperia, Ontario, Rancho Cucamonga, Redlands, Rialto, and the City of San Bernardino.

Osteoporosis is a disease in which bones become fragile and are more likely to break. Women are four times more likely to develop osteoporosis than men. Maintaining health, including regular physical activity and eating foods high in calcium, can help prevent osteoporosis.

According to the National Institutes of Health, osteoporosis is the most prevalent metabolic bone disease in the United States, and has become a major public health challenge. Osteoporosis affects more than 28 million Americans today, 10 million individuals already have osteoporosis, and 18 million more have low bone mass density, placing them at increased risk for this disease. (NIH, 2000. <http://www.nih.gov/>). The 2004 Surgeon General's Report on Bone Health and osteoporosis informed that the medical expense for treating bones from osteoporosis is as high as \$18 billion each year. (<http://www.surgeongeneral.gov/library/bonehealth/>)

In California, approximately 3.4 million men and women have osteoporosis or low bone mass density. The cost of treating osteoporosis in California is estimated at \$2 billion per year. California has the greatest number of women with osteoporosis of any state. The National Osteoporosis Foundation in 1996 estimated that 2.7 million women age 50 and over in California had osteoporosis or were at risk for developing the disease due to low bone mass density. This number is expected to increase up to 4.9 million in 2015. (NOF, 1997. <http://www.nof.org/>)

Nationally, 16 percent of Latino women 50 years and older are afflicted with osteoporosis. However, knowing the risk factors and changing health habits can reduce the prevalence of the disease.

For more information please call: Maria Whitaker-Saucedo (909) 387-0181 or Adolfo Gonzalez (909) 387-6840. San Bernardino County, Department of Public Health, Nutrition Program. Program.

Page 1 of 1

MARK UFFER  
County Administrative Officer

Board of Supervisors  
BILL POSTMUS.....First District DENNIS HANSBERGER.....Third District  
PAUL BIANE.....Second District GARY C. OVITT.....Fourth District  
JOSIE GONZALES.....Fifth District

# DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

Nutrition Program  
351 North Mt. View Avenue, First Floor ..... San Bernardino, CA 92415-0010  
(909) 387-6320 ..... Fax (909) 387-6899



COUNTY OF SAN BERNARDINO

JAMES A. FELTEN, MPA  
Public Health Director

ERIC K. FRYKMAN, MD, MPH, MBA  
Health Officer

## "Huesos Fuertes, Familia Saludable"

La campaña "Huesos Fuertes, Familia Saludable" a través del programa de Nutrición auspiciado por el Departamento de Salud Pública del Condado de San Bernardino y el Proyecto LEAN de California, han completado exitosamente su cuarto año de servicio a la comunidad Latina.

Con el mensaje: "Agregue a su alimentación diaria un vaso extra de leche 1% y consérvese físicamente activa para prevenir la Osteoporosis" la Campaña Huesos Fuertes, Familia Saludable esta trabajando para mejorar la calidad de vida de las familias Latinas. Durante los últimos 4 años la campaña ha provisto información y entrenamiento a más de 2,000 mujeres Latinas en el área de San Bernardino. Una parte muy importante de la campaña incluye a las promotoras de salud. Ellas son mujeres de la comunidad que han sido capacitadas por el programa de nutrición para enseñar clases educativas en pequeños grupos acerca de la prevención de osteoporosis, comidas ricas en calcio, y actividad física.

Este proyecto fue lanzado en el año 2000 como programa piloto en las ciudades de Colton y Bloomington. Este año se ha extendido a las ciudades de Hesperia, Ontario, Rancho Cucamonga, Redlands, Rialto, y San Bernardino.

La Osteoporosis es una enfermedad en la cual los huesos se debilitan se hacen frágiles y se quiebran fácilmente. Las mujeres tienen cuatro veces más riesgos que los hombres de padecer la enfermedad, sin embargo, una buena alimentación rica en calcio y manteniéndose físicamente activa ayuda a reducir el riesgo de esta enfermedad.

De acuerdo al Instituto Nacional de Salud la enfermedad metabólica más común en los Estados Unidos es la Osteoporosis. Esta enfermedad afecta a más de 28 millones de Americanos, de los cuales 10 millones de individuos padecen la enfermedad y 18 millones tienen baja densidad de masa ósea. Esto convierte a la Osteoporosis en un reto para salud pública porque es una enfermedad amenazante y peligrosa para todos los habitantes. (NIH 2000. <http://www.nih.gov/>) El reporte 2004 de la oficina del Cirujano General informa que se gastan \$18 billones cada año para tratar los huesos afectados por la Osteoporosis. (<http://www.surgeongeneral.gov/library/bonehealth/>)

En California existen aproximadamente 3.4 millones de hombres y mujeres que padecen Osteoporosis, lo cual significa un gasto de \$ 2 billones de dólares al año que el estado requiere para combatir la enfermedad. California es el estado que tiene el índice más alto de mujeres afectadas con Osteoporosis. En el año 1996 la Fundación Nacional de Osteoporosis, estimó que 2.7 millones de mujeres Californianas mayores de 50 años de edad tenían Osteoporosis ó tenían alto riesgo de padecerla. Se espera que este número ascienda a 4.7 millones de mujeres en el año 2015. (NOF 1997. <http://www.nof.org/>)

En el ámbito nacional el 16% de mujeres de origen Latino mayores de 50 años sufren Osteoporosis. Sin embargo, el conocer los factores de riesgo y cambios en los hábitos de salud como: el aumentar el consumo de calcio en las comidas y mantenerse físicamente activa todos los días, puede reducir la incidencia de padecer esta enfermedad.

Page 1 of 2

MARK UFFER  
County Administrative Officer

Board of Supervisors  
BILL POSTMUS.....First District DENNIS HANSBERGER.....Third District  
PAUL BIANE.....Second District GARY C. OVITT.....Fourth District  
JOSIE GONZALES.....Fifth District

Para mayor información comuníquese al Departamento de Salud Pública del Condado de San Bernardino con:  
Maria Whitaker-Saucedo al (909) 387-0181 ó con Adolfo González al (909) 387-6840.